QUELLE SERA LA
MEILLEURE CLASSE DE FRANCE ?

RAME EN 5EME !

BILAN 2014

Créd © illustrations Nanawa - 2013 - www.nanawa-studio.com

aviron france

MAIF
ASSUREUR MILITANT.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

MINISTÈRE DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE

LE PROGRAMME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Rame en 5ème » est un programme éducatif et sportif à destination des élèves scolarisés en classe de 5e sur l'ensemble du territoire national.

Ce programme, validé par le Ministère de l'Education nationale, s'appuie sur la convention quadripartite signée le 13 janvier 2011 entre la Fédération Française des Sociétés d'Aviron, le Ministère de l'Education Nationale, l'UNSS et l'USEP, visant à favoriser la pratique de l'aviron en milieu scolaire.

La Fédération a élaboré «Rame en 5ème» dans le cadre d'un programme d'accompagnement des Championnats du monde d'aviron 2015 qui se dérouleront en France, sur le Lac d'Aiguebelette en Savoie.

« Rame en 5ème » s'articule autour d'une séance de 2h mise en place dans l'établissement ou dans le club d'aviron. L'objectif est de sensibiliser les élèves de 5e à la pratique de l'aviron en amont des Championnats du monde 2015 grâce à un travail interdisciplinaire EPS/SVT en proposant aux enseignants de mettre en place une séance conjuguant aviron indoor et notions de nutrition et de dépense énergétique.

«Rame en 5ème» fait aussi l'objet d'un challenge national mettant en jeu une qualification pour participer à la finale nationale organisée en fin d'année scolaire à Aiguebelette sur le site des Championnats du monde 2015.

LE SITE INTERNET : WWW.AVIRON-SCOLAIRE.FR

Le site de l'Aviron Scolaire, www.aviron-scolaire.fr, est l'interface privilégiée de «Rame en 5ème».
Il contient :

- toutes les informations sur le programme,
- le lien pour commander le kit d'animation indispensable à la mise en place de la séance,
- le lien pour accéder au classement national,
- un partage d'expérience,
- les vidéos et documentations sur le programme,
- le formulaire d'inscription des classes au challenge national.

En effet, après la mise en place de la séance, le responsable de la classe procède à l'enregistrement des résultats sur la page dédiée. Une fois cette opération effectuée, la classe est intégrée au classement national grâce au calcul de la moyenne des performances individuelles de la classe au test de 40 secondes (voir chapitre *La séance*).

LA SEANCE

La séance comprend :

==> **Le visionnage d'un clip vidéo** dans lequel des rameurs et rameuses de l'équipe de France présentent l'aviron, l'aviron indoor et les Championnats du monde sur le Lac d'Aiguebelette en 2015.

==> **Des activités autour de la nutrition**

- La dépense calorique : Les élèves sont sensibilisés au nécessaire équilibre entre apports et dépenses caloriques en comparant les calories apportées par un aliment (virtuellement choisi par l'élève) et les effets d'une pratique physique (5 minutes d'aviron indoor).
- La transformation des aliments en énergie : Les élèves apprennent, par le biais d'un quizz, le mécanisme de la digestion et en particulier le temps que les aliments passent dans chaque organe ainsi que le processus de transformation des aliments en énergie.

==> **La pratique de l'aviron indoor**

- Initiation et jeux autour de la propulsion.
- Épreuve individuelle de 40 secondes : la performance collective de la classe, moyenne calculée à partir des performances individuelles réalisées par les élèves de la classe est reportée sur le site de l'Aviron Scolaire.

==> **Le Relais « 2000 mètres à 8 »**
Les équipes, disposant chacune d'un ergomètre, s'affrontent dans une compétition d'aviron indoor en relais sur la distance de 2000 m.

VIDEOS

LA VIDEO "MODE D'EMPLOI DE LA SEANCE"

Afin de rendre le programme «Rame en 5ème» le plus accessible possible et de faciliter la mise en place de la séance par tous et sur l'ensemble du territoire, nous avons produit une vidéo «Mode d'emploi» qui décortique toute la séance, de la prise en charge du groupe à la remise des goodies et l'inscription des résultats sur le site de l'Aviron Scolaire.

Cette vidéo, tournée dans un collège de Savoie non loin d'Aiguebelette, met en scène une classe de 5ème qui vit la séance pour la première fois, animée par le professeur d'EPS ainsi que le professeur de SVT.

Elle est en ligne sur le site www.aviron-scolaire.fr et fait également partie du kit d'animation pour guider les professeurs et éducateurs de clubs dans leur organisation.

Pour la voir, cliquez ICI.

LA VIDEO D'INTRODUCTION DE LA SEANCE

Cette vidéo, diffusée aux élèves en introduction de séance, met en scène quatre des membres de l'Équipe de France d'aviron présentant la pratique de l'aviron et de l'ergomètre. L'explication du geste technique de l'aviron indoor y est réalisée par Jérémie Azou, rameur poids léger membre de l'Équipe de France, champion d'Europe et vice-champion du Monde 2014 avec son coéquipier Stany Delayre.

Cette vidéo, également animée par Dorian Mortelette et Germain Chardin, vice-champions olympiques, permet aux élèves de découvrir l'aviron mais aussi le site majestueux du Lac d'Aiguebelette grâce à des images tournées lors d'un stage préparatoire de l'Équipe de France.

Cette vidéo peut-être visionnée sur le site de l'Aviron Scolaire et fait également partie du kit d'animation.

Pour la voir, cliquez, ICI.

LE KIT D'ANIMATION

La Fédération Française d'Aviron a élaboré un kit d'animation et de communication nécessaire à la mise en place du programme.
Ce kit est en vente au prix de 120 euros (participation fédérale incluse). Il comprend :

- 1 clé USB contenant tous les documents pédagogiques nécessaires :
  > la vidéo «Mode d'emploi de la séance»
  > la fiche technique des ateliers, guide à la mise en place
  > la vidéo d'introduction de la séance
  > pour l'atelier Nutrition : le quizz, la correction, la fiche «Calories», la fiche «Groupes alimentaires»
  > pour l'atelier Aviron Indoor : le tableau de relève des résultats
- 3 affiches plastifiées présentant le contenu SVT sur les thèmes de la digestion et de la production d'énergie
- 1 jeu de cartes «Aliments»
- 1 rouleau de rubalise
- 1 flyer beach
- 1 banderole
- Des goodies pour les collégiens participants (bracelets et autocollants)

EN 2014

26 NOVEMBRE 2013

La Fédération en lien avec l'UNSS a organisé le lancement officiel du programme «Rame en 5ème» en partenariat avec le Ministère de l'Éducation Nationale, le Ministère des Sports et la MAIF.
L'événement s'est déroulé au club d'aviron de Joinville-le-Pont où une classe de 5ème du collège Charcot a réalisé une séance type «Rame en 5ème». Assistaient notamment à cette séance Mr Jean-Jacques Mulot, président de la FFA, Mr Borjon, vice-président de la MAIF, Mr Petrynka, directeur général de l'UNSS, Mr Serfaty, inspecteur d'Academie et présent au titre du Ministère de l'Education Nationale, Mme Eloi-Roux, conseillère au Ministère des Sports et de Mme Maucande, chef d'établissement du collège Jean Charcot de Joinville-le-Pont.

DECEMBRE 2013

Les premières classes se lancent et les premiers résultats tombent dans le classement national qui évoluera tout au long de l'année.

23 MAI 2014

Clôture de la saisie des résultats sur le site www.aviron-scolaire.fr, le classement national est alors figé pour déterminer les premiers qualifiés pour la Finale Rame en 5ème 2014.

26-27 JUIN 2014

Finale nationale à Aiguebelette en présence des 6 classes sélectionnées.

2014 EN CHIFFRES

==> Plus de **90 clubs ou établissements scolaires** ont mis en place ce programme dans leur structure
==> **15 comités départementaux et 9 ligues régionales** ont commandé des kits pour équiper leurs clubs et lancer des dynamiques de mutulisation de matériel, organisation de déplacements, etc...
==> **102 kits d'animation** ont été vendus à 74 structures diffétentes sur la saison 2014
==> Plus de **350 classes soit plus de 7500 collégiens** ont inscrit leurs résultats sur le site de l'Aviron Scolaire

Nombre de ligues dans lesquelles a eu lieu "Rame en 5ème"	16
Nombre de collèges engagés	92
Nombre de classes participantes	353
Nombre total d'élèves	7778
Nombre de collègiens	4110
Nombre de collègiennes	3668

Cumul des mètres parcourus lors du test de 40 secondes	1 155 120

Nombre de brèves publiées sur le site *www.aviron-scolaire.fr*	15

LA FINALE

DATES	Jeudi 26 et vendredi 27 juin 2014
LIEU	Lac d'Aiguebelette en Savoie (73)
HÉBERGEMENT	Centre de Vacances Les Tilleuls - Ayn
EFFECTIF	6 classes accompagnées = 138 personnes
ENCADREMENT	8 personnes

ORGANISATION

6 classes divisées en équipes de 8 (+/-)
2 ou 3 équipes par classe réparties sur 2 ateliers par demi-journée
2h par atelier puis rotation
3 ateliers sur 4 apportant des points pris en compte pour le classement final

La finale a réuni 6 classes de 5ème issues de 3 ligues différentes, réunissant pas moins de 130 élèves.
Cet évènement festif et ludique renforce le lien entre les animations menées dans les collèges et les Championnats du monde d'aviron.

Au programme de cette finale :
==> Une épreuve d'**Ergo Biathlon** : relais où il s'agit de réaliser 250 m à l'ergo puis courir vers les pas de tir et viser les 5 cibles à l'aide d'une carabine laser. À chaque cible manquée, 50 m de pénalité sont à réaliser de retour à l'ergo.
==> Visite de la **Maison du Lac** : le trajet a été effectué en Bateau Découverte à 8 jusqu'à la Maison du Lac sur la berge opposée puis les jeunes ont pu faire une visite interactive sur la faune, la flore et les activités du Lac d'Aiguebelette.
==> Une épreuve de **Relais à l'ergomètre** : 8 équipes de 8 jeunes se sont affrontées sur un relais de 4000 m à l'ergomètre. La course et l'avancement des bateaux sont diffusés sur un écran en direct. À cette occasion, 6 membres de l'Équipe de France d'aviron sont venus pour les coacher, partager leur expérience et répondre aux questions.
==> Une épreuve de **Bateau Découverte à 8** : Les équipes de 8 jeunes se sont affrontées sur des parcours de 300 m en Bateau Découverte à 8. Chaque équipage a réalisé 2 parcours (série et finale) par série de 3 bateaux.

De plus, une animation sur la nutrition a été proposée aux élèves grâce au «**Petit Resto Santé®**». Sous la forme d'un self-service virtuel et d'une exposition sur la nutrition, les élèves composent un menu à leur goût, «scannent» les aliments choisis et obtiennent instantanément un retour sur l'équilibre, quantitatif et qualitatif, de leur menu. Une manière interactive et ludique d'apprendre à connaître et choisir les aliments.

Classement des classes

Rang		Établissements - Villes	Somme des points	Nombre d'équipes	Moyenne des points
1		**Collège George Sand - La Motte Servolex**	133	3	44,33
2		**Collège Notre-Dame - Pont-à-Mousson**	114	3	38,00
3		**Collège Jean-Jacques Perret - Aix-les-Bains**	68	2	34,00
4		**Collège George Brassens - Granges-sur-Vologne**	57	2	28,50
5		**Collège Pierre Brossolette - Le Perreux-sur-Marne**	74	3	24,67
6		**Collège La Malgrange - Jarville**	59	3	19,67

Un reportage sur la finale a été réalisé par le CG 73. Pour le voir, cliquez ICI.

MAIF

MAIF
MAIF
ASSUREUR MILITANT

MAIF
MAIF

Brèves publiées sur le site www.aviron-scolaire.fr

RAME EN 5ÈME ! C'EST PARTI !

La Fédération en lien avec l'UNSS a organisé le lancement officiel du programme Rame en 5ème ! en partenariat avec le Ministère de l'Éducation Nationale, le Ministère des Sports et l'UNSS, en collaboration avec la MAIF.
L'événement s'est déroulé au club d'aviron de Joinville-le-Pont où une classe de 5ème du collège Charcot a réalisé une séance type Rame en 5ème ! Cette séance a été suivie d'un moment d'échange et de convivialité en présence de Mr Borjon, Vice-président de la MAIF, Mr Petrynka, Directeur général de l'UNSS, Mr Serfaty, Inspecteur d'Academie et présent au titre du Ministère de l'Education Nationale, Mme Eloi-Roux, conseillère au Ministère des Sports et de Mme Maucande, Chef d'établissement du collège Jean Charcot de Joinville-le-Pont.
À l'issue de la séance, Jean-Jacques Mulot, Président de la Fédération Française d'Aviron et Laurent Petrynka, Directeur général de l'UNSS ont signé une convention concernant le développement de la pratique de l'aviron en milieu scolaire.
En savoir plus : www.aviron-scolaire.fr
Rame en 5ème ! est une action éducative et sportive organisée pour promouvoir les Championnats du monde d'aviron qui auront lieu sur le lac d'Aiguebelette en Savoie du 30 août au 6 septembre 2015. Ce programme éducatif et sportif s'articule autour d'une séance d'aviron indoor et d'une sensibilisation des jeunes à la nutrition. Il est ouvert à tous les élèves scolarisés en classe de 5ème sur le territoire national. L'objectif pour toutes les classes est de réaliser la meilleure performance collective afin de se qualifier pour une des finales, en juin 2014 ou juin 2015, au lac d'Aiguebelette sur le site des Championnats du monde d'aviron.

Le programme

- Une séance multidisciplinaire : programme éducatif et sportif (sensibilisation à la nutrition pour l'enseignement de SVT et animation aviron indoor pour l'enseignement d'EPS) à destination des élèves de 5ème (la nutrition et les mécanismes de la digestion sont au programme de SVT des 5e qui ont également l'âge idéal pour commencer l'aviron.

- Clés-en-main : Kit d'animation et de communication contenant tous les outils nécessaires à la mise en place de la séance, soutien des structures déconcentrées de la Fédération (CD et ligues), aide matérielle de la FFA (prêt d'ergomètres).

- Durée : 1 an reconduit sur la saison 2014/2015 jusqu'aux Championnats du monde

- Enjeu compétitif : Atteindre la finale à Aiguebelette avec toute la classe. Au cours de la séance, les jeunes réalisent une course sur 40 secondes. Les performances individuelles sont cumulées et moyennées avec un coefficient pour les garçons et les filles. Cette moyenne donne lieu au classement national des classes !
Les 3 premières classes iront en finale à Aiguebelette fin juin 2014 (et fin juin 2015 pour la saison prochaine).

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : DÉJÀ EN ROUTE POUR AIGUEBELETTE !

En fin d'année 2013, la Fédération Française d'Aviron a organisé le lancement officiel du programme Rame en 5ème au club d'aviron de Joinville-le-Pont. De nombreuses personnalités ont fait le déplacement parmi les partenaires de l'opération :

Mr Borjon, Vice-président de la MAIF, Mr Petrynka, Directeur général de l'UNSS, Mr Serfaty, Inspecteur d'Académie et présent au titre du Ministère de l'Education Nationale, Mme Eloi-Roux, conseillère au Ministère des Sports et de Mme Maucande, Chef d'établissement du collège Jean Charcot de Joinville-le-Pont.

Retrouvez l'événement en vidéo en cliquant ICI.

Depuis le lancement officiel du programme « Rame en 5ème ! », 29 structures ont fait l'acquisition d'un kit d'animation :

- **6 ligues régionales** (Rhône-Alpes, Lorraine, Centre, Languedoc Roussillon, Pays de la Loire, Franche Comté),
- **5 comités départementaux** (Nord, Gironde, Isère, Pas de Calais, Rhône),
- **12 clubs d'aviron** (Havre SHA, Dieppe CN, Gravelines USA, Joinville AM, Mâcon SR, Aviron Hennebont, Avignon SN, Versailles CN, Aviron Beaucaire, Aviron Marmande, Annecy CN, Argenteuil COM),
- **Le service départemental UNSS** de l'Héraut,
- **5 établissements** (le collège Pierre Brossolette du Perreux-sur-Marne (94), le collège des Dagueys de Libourne (33), le collège du Bas-Chablais de Douvaine (74), le collège Saint-Etienne de Chambray-lès-Tours (37) et le collège George Sand de La Motte-Servolex (73).

Chacune d'entre elles s'est lancé dans le dispositif en commandant un kit d'animation via le site internet de la Fédération Française d'Aviron, qui comprend tous les outils nécessaires à la mise en place de la séance Rame en 5ème ! :

- Affiches, cartes et documents pour animer l'activité sur la nutrition,
- Banderole, rubalise, kakémono à l'effigie de Rame en 5ème ! pour aménager l'espace de pratique,
- Des goodies pour récompenser les rameurs en herbe !

Prochainement, nous vous ferons également partager leurs expériences sur les sites www.avironfrance.fr et www.aviron-scolaire.fr.

Maintenant, c'est à votre tour de défier les performances déjà enregistrées, afin de gagner votre ticket pour la finale au lac d'Aiguebelette en juin 2014 !

N'hésitez pas à nous communiquer vos retours et impressions par mail à contact@aviron-scolaire.fr !

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME À GRAVELINES !

« RAME EN 5ÈME ! » AU COLLÈGE PIERRE ET MARIE CURIE DE GRAVELINES

Fin 2013, le club d'Aviron « Gravelines US Aviron » a fait l'acquisition d'un kit pédagogique « Rame en 5ème ! », et a organisé la séance avec le collège Pierre et Marie CURIE en début d'année.

6 classes et 2 encadrants, soient un éducateur sportif du club et un professeur d'Education Physique et Sportive de l'établissement scolaire, ont participé au défi lancé par la FFA : Une performance pour une finale au lac d'Aiguebelette.

En ouverture de séance, un film de présentation, fourni dans le kit, est diffusé à l'ensemble du groupe participant au programme. Les jeunes sont ensuite répartis sur les 2 activités : Nutrition et Aviron Indoor.

En préambule de l'activité Nutrition, les encadrants sensibilisent les jeunes au système digestif et animent le débat par un jeu de questions/réponses. Les jeunes deviennent acteurs de l'activité et s'interrogent sur les besoins réels d'un adolescent, avant de composer leur menu type. Cet exercice leur permettra d'évaluer l'effort physique à fournir pour atteindre l'équilibre de la balance énergétique.

Lors de l'activité Aviron Indoor, les encadrants motivent les élèves en expliquant l'enjeu de la qualification pour une finale sur le lac d'Aiguebelette. Les rameurs du collège Pierre et Marie CURIE ne sont pas à leur 1er essai en Aviron Indoor et ont déjà une petite longueur d'avance. En effet, le club « Gravelines US Aviron » a organisé en décembre 2013 un challenge intercollège pour lequel des tests sur 40 secondes avaient été programmés en septembre. La réalisation des tests individuels s'effectue donc sans difficultés sur les 8 ergomètres mis à disposition par le club. Les résultats aideront les éducateurs à composer des équipes équilibrées pour les relais.

Après avoir saisi les performances sur le site www.aviron-scolaire.fr, une classe du collège Pierre et Marie CURIE se place 2ème du classement général des participants.

IDÉES À RETENIR !

La participation active des jeunes à l'activité Nutrition et leur sensibilisation préalable à l'activité Aviron Indoor ont assuré le succès du programme.

L'établissement envisage, pour l'année prochaine, de renouveler le dispositif auprès de l'ensemble des classes du collège, lors de la semaine de la santé mise en place début novembre.

L'ÉVÈNEMENT À LA TV !

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME À AIGUES-MORTES !

« RAME EN 5ÈME ! » AU COLLÈGE IRÈNE JOLIOT-CURIE À AIGUES-MORTES (30).

Dans le Gard, c'est la Ligue d'Aviron du Languedoc-Roussillon en partenariat avec le collège Irène Joliot-Curie d'Aigues-Mortes, qui a mis en place le programme « Rame en 5ème ! ».

Sur 2 journées au mois de janvier 2014, 6 classes de 5ème se sont succédées sur une tranche horaire de 01h30 pour suivre la sensibilisation à la nutrition et réaliser les performances en aviron indoor.

ACTIVITÉS ET DÉROULEMENT

Pour présenter l'activité Nutrition, les professeurs de SVT du collège sont intervenus auprès des classes participantes en amont de la séance. Après un rappel du programme scolaire, les professeurs ont expliqué le contenu du dispositif et des posters « Rame en 5ème », fournis dans le kit pédagogique commandé par la ligue.

Les encadrants, soient le technicien sportif régional de la ligue, un professeur d'EPS et un professeur de SVT, se sont relayés pour animer cette activité. Pour commencer, les élèves visionnent le film de présentation et sont, ensuite, familiarisés sur les bienfaits du sport sur la santé.

La classe est alors divisée en groupe de 4/5 élèves. Après avoir choisi un aliment, les jeunes de chaque groupe se relayent sur les ergomètres pendant 10/15 minutes, et doivent réaliser la plus grande dépense d'énergie possible. En attendant leur tour, les non-rameurs répondent au questionnaire du kit sur la nutrition, pendant que les encadrants prodiguent des conseils techniques sur les bons gestes et l'utilisation de la machine. L'activité s'achève par la correction du questionnaire et la comparaison de la valeur énergétique dépensée lors de l'effort physique à la valeur énergétique apportée par l'aliment choisi.

Au collège Irène Joliot-Curie, l'aviron est une discipline du cycle EPS. Les élèves sont des rameurs initiés. L'activité aviron indoor a donc été adaptée à leur niveau. L'exercice des 10 coups a été remplacé par un échauffement rapide avec des répétitions de départ. Les courses individuelles sur 40 secondes et la course en relais ont été mises en place sur les ergomètres mis à disposition par la ligue du Languedoc-Roussillon et le club d'aviron du Grau du Roi.

Leurs performances positionnent actuellement une des classes à la 3ème marche du podium !

PAROLES DE PROFS !

« L'opération Rame en 5ème a rencontré un écho très favorable au sein du collège. La direction, l'infirmière et les collègues de SVT sont unanimes sur l'intérêt de ce type d'intervention, pas seulement sur le plan de la pratique physique. Le lien avec l'aspect santé nutrition est paru vraiment très intéressant et adapté avec le programme de SVT. »

IDÉES À RETENIR !

La ligue d'aviron et l'établissement scolaire ont travaillé en étroite collaboration, afin de s'approprier le kit pédagogique proposé par la FFA et ainsi, adapter la séance aux jeunes concernés. Cette initiative et l'investissement des encadrants ont

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

permis la mobilisation des élèves et la réussite du projet.

Le message véhiculé par le jeu a permis une prise de conscience immédiate par les élèves du rapport entre apport et dépense énergétique.

A l'issue de la séance, chaque élève repart avec son diplôme de participation au programme "Rame en 5ème !" (voir photo en haut) .

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !
>> LIRE LA SUITE

AVIRON SCOLAIRE

Administration - Réalisation : 100%coton

LANCEMENT OFFICIEL DE "RAME EN 5ÈME !" EN LORRAINE !

Le 6 février dernier, la ligue Lorraine d'Aviron a organisé au sein du Collège Jean Moulin de TOMBLAINE, **le lancement officiel** du programme « *Rame en 5ème !* ».

Cet événement, piloté par Marion JULLIEN, cadre technique de la ligue, a rassemblé Mme Christine JANCENELLE - Présidente de la ligue, Mme Isabelle BEGIN - Principale du collège Jean Moulin, Mme Brigitte MONNIN - Conseillère pédagogique à la direction des services départementaux de l'Education Nationale, M. Gérard RETTIEN - Vice-président du CROSL et président du CD57 Aviron, M. Olivier MORIN - Directeur régional adjoint de l'UNSS Nancy-Metz, M. Julien VALLA et M. José OYARZABAL - Représentants la DRJSCS de Lorraine, M. Maxime GUILHEM - Représentant le Pôle France et Espoirs de Nancy, ainsi que des représentants des clubs lorrains, des professeurs d'EPS, des personnels enseignants du collège.

Pour présenter le contenu de la séance du programme « Rame en 5ème ! », une classe a été mise à l'épreuve dans la salle de sport du collège. Ce dernier étant impliqué dans la dynamique UNSS depuis plus de 10 ans et possédant une section sportive scolaire d'aviron, les jeunes sont des rameurs avertis.

L'activité Nutrition a été encadrée par deux professeurs de SVT, dont une stagiaire en 1ère année. Ils ont animé l'atelier en utilisant les panneaux pédagogiques et le quizz, fournis dans le kit pédagogique disponible dans chaque comité départemental d'aviron de la Lorraine. Ces supports ont permis une mise en pratique et une révision des apprentissages acquis par les élèves au cours du mois de décembre.

L'atelier relatif à l'apport et à la dépense caloriques des aliments a été pris en charge par un cadre de la ligue Lorraine. C'est toujours la même surprise au moment du choix des aliments ! La prise de conscience n'en est que plus forte. Cette animation a été complétée par une action, mise en place par la ligue, concernant l'équilibre alimentaire de la pause goûter. Sur le même principe que la fiche « Calories », la ligue avait préparé des idées de goûter avec le nombre de calories ingérées et le temps d'aviron indoor nécessaire à leur dépense. Accompagnés de l'animatrice de l'atelier, les jeunes et les adultes ont profité d'un buffet « Goûter », qui a permis une représentation concrète et une application des informations développées dans les ateliers précédents. L'objectif n'était pas de culpabiliser les élèves, mais bien de les interpeller sur le respect d'un équilibre entre quantité et qualité.

Pour l'activité Aviron Indoor, la ligue Lorraine avait mis à disposition 8 ergomètres. Les jeunes ont été encadrés par un cadre technique. Installés sur les machines, les élèves ont démarré par un jeu permettant d'intégrer le principe de la propulsion : parcourir la plus grande distance en 10 coups. Chacun avait droit à 2 essais. Des conseils pour progresser leur sont prodigués à la suite du 1er essai. Les résultats sont alors inscrits sur un tableau blanc, afin de mieux valoriser la différence de performances entre les 2 essais.

Par la suite, les élèves se sont défiés sur le test de 40 secondes et ont pu suivre leur course grâce au logiciel Venus Race, illustrant l'avancement des bateaux les uns par rapport aux autres.

IDÉES À RETENIR !

L'organisation d'une journée régionale promotionnelle, en présence de personnalités du monde de l'Education, du Sport et du Sport scolaire, permet à la Ligue d'aviron de Lorraine de valoriser le programme « Rame en 5ème ! » et d'assurer le développement de l'aviron scolaire.

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME À DIEPPE !

Au **collège Alexandre DUMAS**, le programme « *Rame en 5ème !* » a été initié par le professeur d'EPS. Après l'accord de la direction de l'établissement et l'aide de la **Ligue de Haute Normandie** pour l'acquisition du kit pédagogique (en novembre 2013), la séance a pu être mise en place en février 2014 au sein d'une classe de 24 élèves.

Pour initier les jeunes à la pratique de l'aviron indoor, ils ont suivi un entraînement sur 10 séances lors des cycles EPS d'acrosport et de gymnastique. Les élèves ont pu s'exercer sur 4 ergomètres, mis à disposition par le club nautique Dieppois. De même, un entraîneur du club est venu en renfort pour accompagner le professeur d'EPS à l'encadrement des séances.

L'atelier Nutrition a été préparé par le professeur de SVT, qui a apprécié la qualité des contenus et leur cohérence avec le programme scolaire.

Le thème de la digestion étant traité en classe en amont de la séance « Rame en 5ème ! », les élèves ont pu consolider leurs acquis, de manière ludique, grâce à ce programme. Le professeur d'EPS a animé l'activité nutrition et l'entraîneur du club a encadré l'activité Aviron Indoor.

Le professeur d'EPS envisage déjà de renouveler l'action avec ses classes de 5ème de l'année prochaine !

IDÉES À RETENIR !

Une organisation conjointe, entre la Ligue, le club, l'établissement scolaire et les professeurs, a permis une mise en œuvre facilitée du programme « *Rame en 5ème !* ».

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME À BOURGOIN-JALLIEU !

À Bourgoin-Jallieu, en Rhône-Alpes, il n'y a pas de club d'aviron. Toutefois, le Collège Salvador ALLENDE a mis en place le programme « Rame en 5ème ! », grâce à l'initiative d'une professeure d'Histoire–Géographie, rameuse au sein de la Société Nautique de Condrieu.

Toutes les classes de 5ème de l'établissement, soient 11 classes et 260 élèves, ont été mobilisées sur une semaine, du 08/12/2013 au 13/12/2013, pour participer à la séance sportive et éducative proposée par la FFA.

Une forte équipe enseignante, composée des professeurs d'EPS, de SVT, d'Histoire-Géo, et de la SEGPA, accompagnée des cadres et des techniciens de la Ligue d'Aviron Rhône-Alpes, ont encadré les activités Nutrition et Aviron Indoor.

PAROLES DE PROFS !

« Un projet très intéressant et ludique. Une découverte pour nous et nos élèves qui n'avions jamais utilisé un rameur. Toutes nos classes de 5ème du collège + la 5ème SEGPA et la classe ULIS ont participé au projet avec le même enthousiasme. »

IDÉES À RETENIR !

Le programme « Rame en 5ème ! » ne s'adresse pas qu'aux établissements scolaires qui proposent la pratique de l'aviron au sein de leur cycle EPS ou des sections sportives UNSS. Les non-initiés ont aussi leur chance pour la finale au Lac d'Aiguebelette.

Malgré l'absence de clubs d'aviron à proximité de votre établissement, vous avez la possibilité de vous rapprocher de la Ligue d'aviron de votre région ou du comité départemental, afin d'organiser ensemble le dispositif.

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME, DERNIÈRE LIGNE DROITE AVANT LA FINALE !

QUI SERA LA MEILLEURE CLASSE DE FRANCE EN 2014 ?

Le rendez-vous au lac d'Aiguebelette approche à grands pas...!

Six classes feront le déplacement à Aiguebelette les 26 et 27 juin 2014 : les 6 premières classes du classement national (dont une de la région Rhône-Alpes et une de la Savoie) c'est-à-dire les classes ayant réalisée les 6 meilleures performances sur le test de 40 secondes.

Nous réservons aux jeunes rameurs des épreuves sur l'eau et sur terre, des animations éducatives (sur la nutrition), sportives (bateau et ergomètre) et culturelles (sur la faune et la flore du Lac). De plus, des surprises et des découvertes les attendent !

A l'heure actuelle, la 5ème A du collège Henri Barbusse de Vaulx-en-Velin atteint la 1ère place du podium, suivie des 5èmes C et B du collège George Sand de La Motte Servolex. En 4ème position, la 5ème A du collège Sacré-Coeur de Versailles est suivie de près par les nordistes de Gravelines, la 5ème B du collège Pierre et Marie Curie et les sudistes d'Aigues-Mortes, la 5ème A du collège Irène Joliot-Curie, actuellement EX AEQUO !!

Lancez-vous !! Vous avez jusqu'au 23 mai 2014 pour mettre en place vos séances et enregistrer vos résultats, afin de détrôner les équipes actuellement qualifiées.

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! - FINALE GRENOBLOISE !

Le mercredi 2 avril 2014, la base nautique du pont d'oxford à Grenoble, a vécu au rythme de 130 collégiens de classes de 5ème participant à la finale grenobloise « Rame en 5ème !», organisé par le club : l'Aviron Grenoblois.

Répondant au projet de promotion de l'aviron au sein des établissements scolaires, cette 1ère édition a rassemblé, au sein de l'agglomération, 4 collèges - Charles Munch, Chamandier, Fantin Latour et Europole - avec un contingent de 32 élèves surmotivés, par collège.

La manifestation était composée de quatre épreuves, permettant aux équipes d'accumuler un maximum de points par établissements. Ainsi, les 16 équipes (4 par collège) se sont affrontées lors de deux épreuves sur ergomètre : le relais par équipe (2000m) et la course individuelle, ainsi que lors d'un contre-la-montre en bateau Huit barré et d'une épreuve d'arts plastiques avec la confection d'un emblème peint.

Au cours de cet après-midi, chacune des équipes a été guidée par un champion de l'aviron grenoblois qui a été à la fois le parrain et le coach sportif de l'équipe.

Alain WACHE, directeur sportif du club, nous parle du rôle des parrains :

« Une relation s'établit entre le champion et les élèves. Cela peut être l'opportunité d'un passage de témoin entre ce champion d'aujourd'hui pour qui les années collège ne sont pas encore si loin et le jeune venu découvrir l'aviron qui peut s'imaginer dans un projet sportif avec son collège ou ses copains »

Après un grand goûter, les festivités se sont finies par la remise des récompenses. Les 20 meilleurs temps masculins et féminins à l'ergomètre ont été applaudis et récompensés avec notamment des bons gratuits pour la pratique de l'aviron. Enfin, le collège Europole, avec le plus grand cumul de points, s'est vu remettre le trophée du meilleur collège de Grenoble.

Cette première édition fût un réel succès plébiscité par les équipes pédagogiques de plusieurs collèges. De ce fait, d'autres établissements, tels que le collège Notre Dame de Sion, veulent d'ores et déjà rejoindre le mouvement et initier leurs jeunes à la pratique de l'aviron, dans cette ambiance pédagogique et ludique.

L'objectif pour chaque classe est de réaliser la meilleure performance collective, afin de se qualifier pour la grande finale nationale, qui se déroulera en juin 2014 et en juin 2015 au lac d'Aiguebelette sur le site des Championnats du monde d'aviron 2015. D'ici là, le club continue son action en direction des collèges jusqu'à la fin de l'année scolaire et reviendra pour une deuxième édition l'année prochaine.

L'Aviron Grenoblois démontre à travers ses actions auprès des collèges que ce sport est accessible à tous, avec notamment la mise en place de séances découverte dès juin, de partenariats avec l'AS et l'UNSS ou bien encore par la création de classes sportives avec horaires aménagés. Les possibilités sont multiples pour faire découvrir ce sport au plus grand nombre.

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !

>> LIRE LA SUITE

AVIRON SCOLAIRE

Administration - Réalisation : 100%coton

RAME EN 5ÈME - COMMENT FAIRE ?

200 classes ont déjà participé et réalisé la séance du programme Rame en 5ème grâce à l'investissement des équipes enseignantes des collèges et/ou des ligues, comités départementaux, clubs d'aviron locaux.

Pour vous aider à vous lancer, nous avons filmé le déroulement d'une séance au collège Georges SAND de La Motte Servolex en Savoie. MERCI aux jeunes et aux professeurs pour leur participation !

Cette vidéo vous présente tous les moments clés d'une séance Rame en 5ème ! Vous y trouverez les informations essentielles pour l'organiser à votre tour.

Par ailleurs, nous vous rappelons qu'après avoir enregistré les résultats de la ou des classes participantes sur le site aviron-scolaire.fr, vous connaîtrez leur position dans le classement national. Les 6 premières classes (dont une de la Région Rhône-Alpes et une de Savoie), ayant réalisé les meilleures performances sur le test de 40 secondes, participeront à la finale les 26 et 27 juin sur le lac d'Aiguebelette.

RAME EN 5ÈME ! : Mode d'emploi
AvironFrance
07:49

Rame en 5e : Mode d'emploi ! *par AvironFrance*

==> Pour la télécharger : CLIQUEZ ICI !

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME CONTINUE !

Au cours du mois de mars, les départements de la Haute-Marne, de la Charente-Maritime et du Bas-Rhin se sont engagés dans le projet Rame en 5ème !

EN HAUTE-MARNE (52)

4 classes de 5ème du Collège Diderot de Langres ont découvert l'activité aviron indoor, encadrées par l'entraîneur et le président du club local : l'Aviron Canoë-Kayak Langres. La mise en place de la séance a permis aux élèves de s'initier à une nouvelle pratique sportive et de s'interroger sur la balance entre apports et dépenses énergétiques.

La rencontre avec les jeunes a été l'occasion pour le club de leur proposer des activités découvertes au mois de juin sur le lac de la Liez. Il est également envisagé d'organiser, au sein du collège à la rentrée 2015, des animations régulières d'aviron indoor dans le cadre de l'accompagnement éducatif.

EN CHARENTE-MARITIME (17)

Le programme "Rame en 5ème !" a été initié, le 24 mars par le Comité Départemental, au collège Agrippa d'Aubigné de Saintes, en présence de la Principale et du Conseiller technique de la ligue d'Aviron du Poitou Charente. 6 classes ont inauguré la séance, qui sera déployée par la suite dans 8 autres établissements, de Saujon à Marans, en passant par Saint-Savinien et la Rochelle. 25 classes, soient près de 600 élèves, participeront pour tenter d'obetnir une place en finale sur le lac d'Aiguebelette au mois de juin 2014.

Le président du Comité Départemental de Charente-Maritime, Serge Seguineau, nous raconte :

" Cette journée a été une réussite totale. Les élèves ont «bluffé» leurs professeurs par leur implication et leur motivation dans les différents ateliers, avec pour point d'orgue le relais final par équipe de huit où chacun a tout donné pour amener l'équipe à la victoire.

Sous l'impulsion du Comité Départemental d'Aviron, l'opération « Rame en 5ème » va être déployée dans au moins 8 collèges du département du 24 mars au 18 Avril, touchant quelques 25 classes de 5ème et plus de 600 élèves. C'était donc le baptême du feu ce lundi pour l'équipe du CDA17 renforcée pour la circonstance par le CTR de la ligue Poitou-Charentes

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

>> LIRE LA SUITE

d'Aviron. Dès le lendemain matin les mêmes œuvraient au collège Robert Cellerier de Saint-Savinien où 4 autres classes de 5ème ont participé avec le même engouement à cette opération mêlant aviron indoor et nutrition."

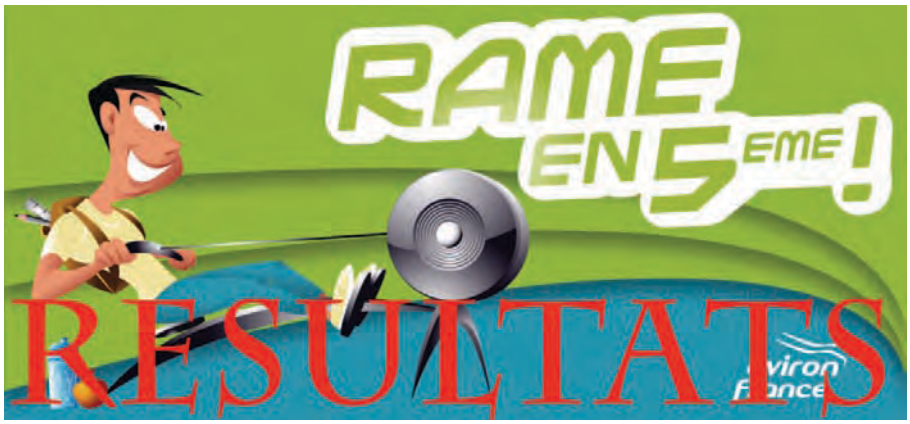
EN BAS-RHIN (67)

Le club Aviron Strasbourg 1881 a lancé, sur une journée, le programme Rame en 5ème ! au collège La Providence, où plusieurs classes se sont confrontées sur les ergomètres. Les professeurs de SVT, les professeurs d'EPS, l'association des parents d'élèves, ainsi que le chef de cuisine ont pris part au projet. Ce dernier a notamment organisé un jeu autour de la nutrition, afin que les jeunes composent, de manière équilibrée, leur plateau repas du midi. Il s'agit d'une façon originale d'appliquer les principes nutritionnels acquis en cours et consolidés lors de l'activité Nutrition. Le club renouvellera bien évidemment l'action auprès d'autres établissements partenaires.

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !
>> LIRE LA SUITE

Administration - Réalisation : 100%coton

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !



La course à la Finale « Rame en 5ème ! » 2014, c'est fini !

Au cours de ces dernières semaines, le classement national a fluctué au gré de l'enregistrement des résultats, maintenant le suspense jusqu'au vendredi 23 mai au soir.

Nous connaissons dorénavant les 6 classes qualifiées pour la finale du 26 et 27 juin 2014 qui se déroulera au lac d'Aiguebelette. Malgré une deuxième place obtenue par la classe 5èmeF du Collège Leonard de Vinci de Montauroux (83), nous avons appris avec regret que les élèves n'auront pas la possibilité de concourir. Le Collège Pierre Brossolette au Perreux sur Marne obtient donc son ticket de participation.

Aussi, nous félicitons les élèves et les encadrants des classes :

5èmeA du Collège Georges Brassens de la Grange sur Vologne (88)
5ème4 de l'Ensemble Scolaire Notre Dame de Pont à Mousson (54)
5èmeE du Collège Chamandier à Gières (38)
5èmeE du Collège La Malgrange de Jarville (54)
5èmeB du Collège Pierre Brossolette au Perreux sur Marne (94)
5èmeC du Collège Georges Sand de la Motte Servolex (73).

Nous remercions également les 350 classes et leur établissement pour leur participation, ainsi que les ligues, comités départementaux et clubs pour leur mobilisation.

Les compteurs seront remis à zéro en septembre pour une nouvelle édition de Rame en 5ème qui nous amènera jusqu'au Championnats du monde à Aiguebelette en août 2015 !

Nous vous attendons encore plus nombreux et nous comptons sur vous pour l'année prochaine !

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE

Impulsée par la Ligue Lorraine au mois de décembre 2013, lors du Championnat d'académie d'Aviron Indoor, **la dynamique autour du dispositif « Rame en 5ème ! » a gagné les comités départementaux de Moselle, de la Meuse et des Vosges.**

En effet, la ligue et les comités ont fait l'acquisition de kits pédagogiques, mis à disposition par la FFA, et ont investi dans des ergomètres (20 pour le CD Moselle et 10 pour la ligue).

Le lancement officiel qui a eu lieu le 6 février au Collège Jean Moulin de Tomblaine, a permis de présenter le programme et la séance aux clubs, aux professeurs et aux partenaires.

Cette forte mobilisation est couronnée de succès :

- 55 classes de la région Lorraine ont participé au dispositif « Rame en 5ème ! ».
- 6 classes se positionnent parmi les 10 premiers du classement national.
- 3 classes sont qualifiées pour la finale du 26 et 27 juin 2014.

BRAVO À EUX !!

MARION JULLIEN, cadre technique régional de la Ligue Lorraine témoigne :

« Les bons résultats sont le fruit du travail de fond qui est réalisé en Lorraine sur la pratique scolaire depuis de nombreuses années (mise en place du challenge UNSS-MAIF, soutien aux sections sportives scolaires, organisation des journées scolaires, mise en place de formations de professeurs d'EPS, mise à disposition de matériel et d'encadrement pour les actions scolaires type olympiades, etc...)

L'objectif pour l'année prochaine est d'intéresser encore plus de classes, que chaque club lorrain soit concerné par l'opération.

La qualité du programme nous laisse cette opportunité, car l'ensemble des participants, élèves, professeurs et chefs d'établissements ont été enthousiasmés par la séance. »

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE – **CHRISTINE JANCENELLE**

« Nous nous sommes impliqués de façon importante, convaincus dès le début de l'intérêt du projet. Ce fut une mise en œuvre tripartite, club, comités départementaux, ligue, avec des moyens humains et matériels partagés.

Après un lancement régional en Février, les classes ont petit à petit commencé à participer au projet, soit en venant sur la structure club, soit en accueillant le dispositif au sein de l'établissement. Les retours sont très positifs et de nombreux élèves sont désormais attendus dans les clubs pour une initiation sur l'eau. Cela vient compléter de nombreuses actions scolaires entreprises depuis plusieurs années et nous sommes heureux de participer à la finale avec 3 classes ! »

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME - COMMENT FAIRE ?

>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !

Une semaine après avoir accueilli les meilleurs rameurs mondiaux à l'occasion de la Coupe du monde, le lac d'Aiguebelette s'apprête à recevoir les meilleurs collégiens du programme national Rame en 5ème !

Six classes de 5ème venues des quatre coins de France se donnent rendez-vous jeudi 26 et vendredi 27 juin pour tenter de remporter la grande finale nationale :

- Collège Georges Brassens de Grange sur Vologne (Vosges)
- Collège Notre Dame de Pont à Mousson (Meurthe et Moselle)
- Collège Jean-Jacques Perret d'Aix-les-Bains (Savoie)
- Collège La Malgrange de Jarville (Meurthe et Moselle)
- Collège Pierre Brossolette du Perreux sur Marne (Val de Marne)
- Collège George Sand de la Motte Servolex (Savoie)

Les classes seront divisées en équipes de huit jeunes, réparties sur deux activités par demi-journées. Le jeudi, se tiendront un biathlon à l'ergomètre et au tir laser ainsi qu'une séance d'initiation à l'aviron couplée avec une visite éducative à la Maison du Lac. En effet certains de ces collégiens n'auront jamais pratiquer l'aviron sur l'eau avant cette finale.

Le vendredi, les jeunes pourront rencontrer des membres de l'Equipe de France, dont le récent vainqueur de la Coupe du monde et des Championnats d'Europe en double poids léger, Jérémie Azou. Les équipes s'affronteront ensuite sur l'eau, en BD8, sur le bassin qui accueillera les Championnats du monde en 2015. Ils réaliseront enfin un relais à l'ergomètre sur une distance de 4000m.

Dans la continuité d'une séance Rame en 5ème ! cette finale sera également l'occasion de sensibiliser les jeunes à la nutrition avec Le Petit Resto Santé. C'est un outil pédagogique développé par la Mutualité Française Languedoc-Roussillon. Sous la forme d'un self service et d'une exposition sur la nutrition, Le Petit Resto Santé accompagne les visiteurs dans la prise de conscience de pratiques alimentaires équilibrées. Sensibilisés aux notions de santé, de plaisir et d'équilibre, ils apprennent à connaître et à choisir les aliments tout en s'amusant.

En parallèle, les collégiens pourront inscrire leur mot d'encouragement à l'Equipe de France sur une pelle aux couleurs des Championnats du monde de 2015 et se faire prendre en photo.

Dans le cadre de sa politique fédérale, la Fédération Française d'Aviron poursuit sa stratégie de développement de l'aviron scolaire. La FFA a ainsi lancé le programme Rame en 5ème ! , en partenariat avec le Ministère de l'Éducation nationale, l'UNSS, le Ministère des sports et la MAIF. Cette initiative est une action éducative et sportive organisée pour faire connaître et promouvoir les Championnats du monde d'aviron qui auront lieu sur le lac d'Aiguebelette du 30 août eu 6 septembre 2015.

CALENDRIER

JUILLET 2014

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME - COMMENT FAIRE ?
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! : UNE PREMIÈRE RÉUSSIE !

Plus de 130 élèves de 5ème, venus des quatre coins de France, se sont donnés rendez-vous à Aiguebelette ces 26 et 27 juin. Après avoir franchis l'étape des qualifications, ce sont six classes qui sont venues s'affronter pour la grande finale nationale de Rame en 5ème !

Au fil des épreuves, plus que des camarades de classe, ils sont devenus des coéquipiers, unis dans un même but. Aller le plus loin possible, ensemble ! Une ambiance particulière où ces collégiens ont montré beaucoup d'enthousiasme. C'est aussi ça la magie de l'aviron, le goût de l'effort collectif. Comme l'explique Lola, du collège George Sand : « c'était super comme expérience. On a découvert qu'on était une équipe soudée » Elle s'impose sur cette finale avec sa classe de La Motte Servolex. « Ça fait bizarre de se dire qu'on est premier sur des centaines d'équipes de toute la France ».

Certains membres de l'Equipe de France ont fait le déplacement pour encourager nos finalistes. La rencontre a été très appréciée des deux côtés. Les jeunes se sont révélés impressionnés, mais surtout curieux auprès de ces champions. « On était ému ! C'est toujours bien d'avoir des conseils de si grand sportifs » confie Lola.

Les rameurs avaient à cœur d'être présents. « C'est un plaisir de leur faire découvrir notre passion » raconte Claire Chanut, récemment victorieuse en FS2- à la prestigieuse régate féminine d'Henley. « J'adore ce genre d'échange » explique Jérémie Azou, une semaine après avoir remporté la seconde étape de Coupe du monde sur ce même bassin. « C'est important qu'on le fasse pour ces jeunes, passer du temps avec eux pour transmettre. A leur âge j'aurais aimé pouvoir rencontré des champions » dit-il.

Ces collégiens ont pu découvrir le site exceptionnel du lac d'Aiguebelette. Aussi appelé le « lac émeraude », il sera le théâtre des championnats du monde d'aviron du 30 août au 6 septembre 2015. Cette opération vise justement à faire découvrir notre sport aux jeunes et promouvoir cet événement international à domicile.

Impressions de Jean-Jacques Mulot, président de la FFA :

« La Fédération Française d'Aviron remercie tous les acteurs impliqués dans ce programme : l'UNSS, l'Education Nationale et le Ministère des Sports, ainsi que son partenaire la MAIF, sans oublier les professeurs pour leur dévouement pour le sport scolaire, participant au succès de ce beau projet qu'est Rame en 5ème !

Ce genre d'opération va peut-être susciter des vocations parmi ces jeunes. On espère retrouver ces futurs femmes et hommes sur les podiums internationaux d'aviron dans quelques années. Peut-être même seront-ils de retour à Aiguebelette ! ».

Impressions de Philippe Dekeyser, directeur adjoint de l'UNSS :

« Rame en 5ème ! est un projet remarquable initié par la FFA auquel l'UNSS s'est associé avec plaisir. On espère retrouver tous ces collégiens aux prochains championnats de France UNSS. On ne manquera pas de passer la vitesse supérieure pour l'an prochain ! Je remercie la Fédération Française d'Aviron pour son investissement dans le sport scolaire, notamment grâce à ce programme ».

Au total, ce sont près de 8000 collégiens, de 350 classes de 5ème qui ont pris part à cette première édition de Rame en 5ème !Cette opération sera reconduite en 2015, avec on le souhaite encore plus de succès.

Résultats :

1er : Collège George Sand de La Motte Servolex

2ème : Collège Notre Dame de Pont de Pont à Mousson

3ème : Collège Jean-Jacques Perret d'Aix-les-Bains

4ème : Collège Georges Brassens de Grange sur Vologne

5ème : Collège Pierre Brossolette du Perreux-sur-Marne

6ème : Collège La Malgrange de Jarville

CALENDRIER

JUILLET 2014

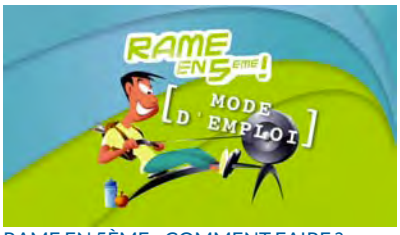
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ D'ACTUALITÉS

RAME EN 5ÈME ! : LA GRANDE FINALE !
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME ! FÉLICITATIONS À LA LORRAINE
>> LIRE LA SUITE

RAME EN 5ÈME : LES RÉSULTATS !
>> LIRE LA SUITE



RAME EN 5ÈME - COMMENT FAIRE ?
>> LIRE LA SUITE